**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 196»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Федорова Н.А.  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 | **«Согласовано»**  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ниякина А.А.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 | **«Утверждаю»**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ярушин Д.Б.  Приказ № \_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 |

**Программа ГТО**

**для обучающихся 10-11 классов**

**для внеурочной деятельности**

**Автор-составитель:**

**Вайсблат Э.С.**

**Северск,**

**Срок действия рабочей программы – 2 года**

**Пояснительная записка**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа курса внеурочной деятельности «ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 15 до 18 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель программы внеурочной деятельности «ГТО»** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Основные задачи внеурочной деятельности**:

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 15 до18 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по внеурочной деятельности являются:

* умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание программы:**

Программа рассчитана на 34 недели в год, 2 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | 10-11 кл | **теория** | **практика** |
| **Теоретическая подготовка** | 4 | 4 |  |
| **Общефизическая подготовка** | **64** |  | **64** |
| * Бег на короткие дистанции 100 метров | 4 |  |  |
| * Бег на длинные дистанции 2-3 км | 4 |  |  |
| * Прыжок в длину с разбега (cм) * Прыжок в длину с места (см) | 4  4 |  |  |
| * Метание спортивного снаряда весом 500 г или 700 г (м) | 4 |  |  |
| * Подтягивание на высокой перекладине (раз) * или на низкой перекладине (раз) * или рывок гири 16 кг (количество раз) * или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 (юн)  4 (дев)  4 (юн)  4 |  |  |
| * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 |  |  |
| * Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 6 |  |  |
| * Бег на лыжах на 3 или 5 км (мин, с) | 6 |  |  |
| * Плавание 50 м (мин, с) | 6 |  |  |
| * Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 6 |  |  |
| **Контрольные испытания** | 6 |  |  |
| **Итого часов:** | **68** | **4** | **64** |

**1. Тема. Теоретическая подготовка.**

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Занятия с образовательно-познавательной направленностью. Понятие (физическая подготовка) физические качества, средства и методы их развития.

**2. Тема. Общефизическая подготовка.**

***Бег на 30,60, 100 м***.

Техника бега на короткие дистанции

Технику бега на короткие дистанции можно условно разбить на четыре фазы:

старт

стартовый разбег

бег по дистанции

финиширование

Старт

По команде «На старт!» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта (рис.1).

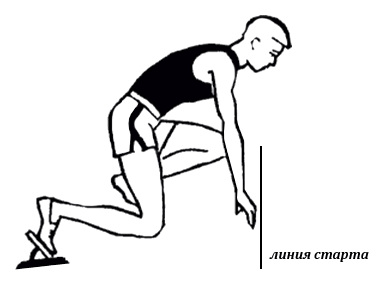


Рис.1. Выполнение команды «На старт!»

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза находится на 7—15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун опирается на руки и колод­ки. Важно, чтобы спортсмен давил на колодки, ожидая стартовую команду (рис. 2).

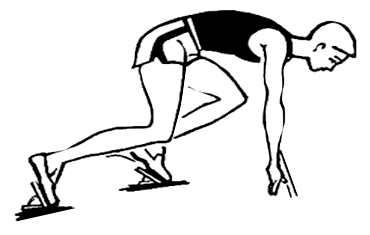


Рис.2. Выполнение команды «Внимание!»

Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впе­реди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах (рис. 3). Обычно руки работают разноименно, но некоторые тре­неры предлагают начинать движения руками одноименно и с частотой выше, чем частота ног. Это делается для того, чтобы бегун активно выполнял шаги на первых метрах дистанции, особенно первый шаг. Угол отталкивания с колодок у квалифицированных бегунов колеблется от 42 до 50°.

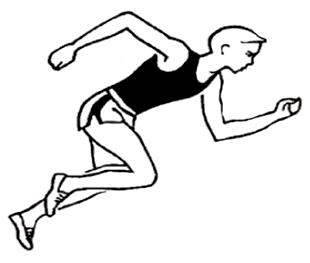


Рис.3. Выполнение команды «Марш!»

Стартовый разбег

Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6 —7-й шаг) начинает подъем туловища. В старто­вом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90° по отношению к выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направлен­ное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз —назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Бег по дистанции

Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10 — 15° по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед — рука движется несколько внутрь, при движении назад — немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — это первые признаки излишнего напряжения.

Финиширование

Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20—15 м до финиша скорость обычно снижается на 3 — 8 %. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью».

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 100 м.

Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

***Бег на 2-3 км***.

В легкой атлетике к средним принято относить дистанции от 500 до 2000 м включительно, к длинным дистанции — от 3000 до 10 000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

Техника бега на средние и длинные дистанции

Условно процесс техники бега на средние и длинные дистанции можно разделить на:

старт и стартовый разгон

бег по дистанции

финиширование

По команде «На старт» бегуны быстро подходят к линии старта, выстраиваются пред ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега — высокий старт.

При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо с небольшим наклоном (4-6 град) вперед, голова его продолжает линию туловища, взгляд направлен прямо вперед, плечи не напряжены и мягко опущены. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым и более острым углом и свободно движутся обратно движению одноименных ног в переднем-заднем направлении. При этом кисти продолжают линию предплечья, пальцы мягко сведены в кулак и в переднем положении как бы касаются плоскости симметрии на уровне чуть ниже ключицы, при обратном движении локти активно посылаются назад и немного в стороны до отказа.

Финиширование

Обычно его начинают за 200-300 м до окончания бега на средние дистанции и за 300-400 м в беге на длинные дистанции. При этом бегуны усиливают темп бега, а на последней прямой иногда переходят на предельно быстрый бег, стремясь финишировать первым. Более выгодно полное расходование сил равномерно на всей дистанции или же на последних 200-300 м. Закончив дистанцию, бегун не должен резко останавливаться. Ему следует продолжать бег по инерции с постепенным переход на ходьбу.

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2-3 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

***Прыжок в длину с разбега (м).***

Порядок проведения испытаний

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Техника выполнения прыжка в длину с разбега

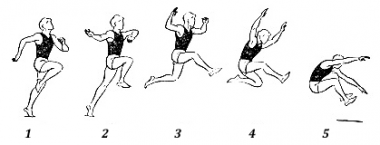
Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части:

1. разбег

2. отталкивание

3-4. полет

5. приземление.



Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).***

Порядок проведения испытаний

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

заступ за линию отталкивания или касание ее;

выполнение отталкивания с предварительного подскока;

отталкивание ногами поочередно.

Техника выполнения прыжка в длину с места

Техника прыжка с места делится на:

подготовку к отталкиванию

отталкивание

полет

приземление (рис. 1).



Рис. 1. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

***Метание гранты Юноши-700 гр., Девушки-500 гр.***

Для правильного и точного броска не­обходимо правильное держание снаряда.

Гранату держат так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси гранаты, так и поперек.

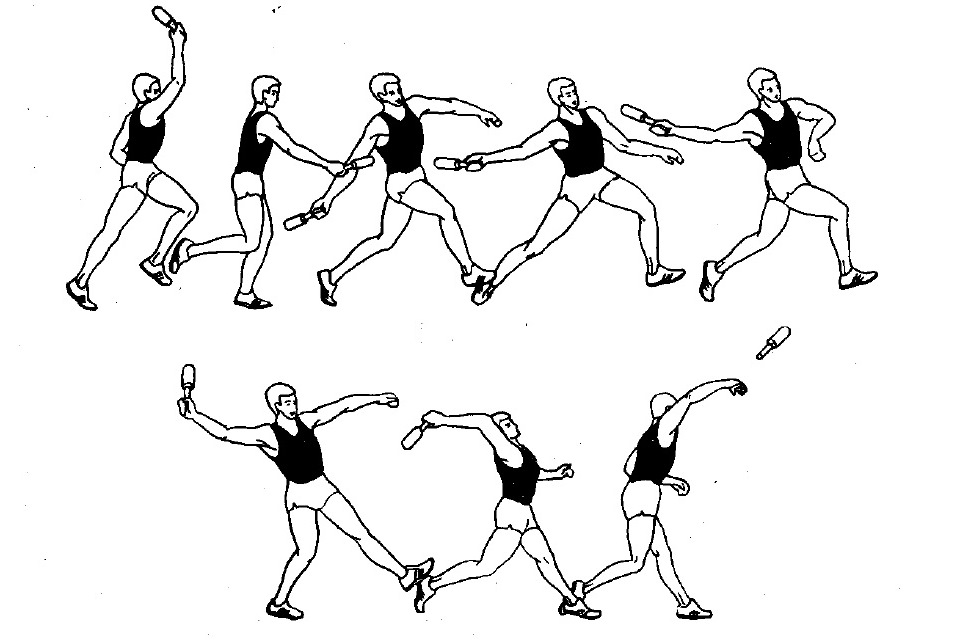
Для отработки данного вида бросков целесообразно выполнять следующие упражнения:

из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд — над плечом, производятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением гранаты (мяча);

то же, но с добавлением выполнения скрестного шага;

то же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.

Перечисленные упражнения выполняются с 6 — 8 шагов разбега, сначала с небольшой скоростью, а затем, по мере освоения правильных движений, необходимо увеличивать длину и скорость разбега до контрольной отметки. Длина разбега — путь пробегания от контрольной отметки в обратном направлении по отношению к метанию. В исходном положении перед разбегом занимающиеся встают левой ногой на контрольную отметку, граната (мяч) над плечом. Разбег начинается с правой ноги. На месте постановки ноги делается отметка. Повторными пробежками уточняется длина первой части разбега. Затем занимающиеся встают левой ногой на эту отметку лицом по направлению метания и проводят разбег в Целом. Коррекция разбега осуществляется повторными пробежками без броска и с броском снаряда.



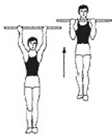
***Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).***

Техника подтягивания на турнике. Подтягивания средним прямым хватом.

Традиционный вариант, популярный как у отечественных преподавателей физической культуры, так и у крикливых сержантов американского спецназа.

Какие мышцы работают: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

Исполнение: возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.



Программа тренировок на турнике

Прежде чем приступать к целенаправленным тренировкам, определи свой сегодняшний максимум в выбранном варианте подтягиваний. После чего выясни, к какой группе ты относишься, и выполняй предписанный для тебя комплекс два-три раза в неделю. Ровно через месяц протестируй себя еще раз и, если потребуется, внеси соответствующие коррективы.

*1 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА от 0 до 1*

Проблема: ты пока слишком слаб для собственного веса.

Решение: выполняй только обратную часть подтягиваний. То есть подставь под перекладину лавку, встань на нее и подтягивайся вверх с помощью ног, а опускайся только за счет силы рук. Между сетами отдыхай ровно минуту.

График тренировок:

1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.

2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.

3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

*2 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: от 2 до 4*

Проблема: ты не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения связи мозг-мышцы.

Решение: делай большее количество сетов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

График тренировок:

1 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха.

2 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха.

3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 секунд отдыха.

4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 секунд отдыха.

*3 Группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 5 ДО 7*

Проблема: ты довольно силен, но тебе не хватает мышечной выносливости.

Решение: делай большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если ты обычно выполняешь 3 сета по 6 повторов, что в сумме обозначает 18, сделай 30 повторов, не обращая внимания на то количество повторов, которое ты сможешь выжать в каждом сете.

График тренировок: сделай максимальное количество подтягиваний. Отдохни минуту и повтори попытку. Отдыхай столько, сколько хочешь, пока не наберешь необходимое количество повторов.

*4 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 8 ДО 12*

Проблема: такой результат не проблема, ты просто слишком силен для собственного веса.

Решение: подтягивайся с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, ты сможешь подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз.

График тренировок: прикрепи к специальному поясу отягощение, равное 5-10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного. Выполни 4-5 сетов подтягиваний с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сетами ровно 60 секунд.

***Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).***

Порядок проведения испытаний

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I — III ступеней комплекса — 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV — IX ступеней комплекса — 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;

подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

поочередное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват — прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

***Челночный бег 3×10 метров.***

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

***Рывок гири.***

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использование канифоли для подготовки ладоней;

3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;

4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов — старт, замах, подрыв, под­сед, фиксация, опускание гири; затем замах для перехвата, пере­хват, замах, подрыв, подсед и фиксация другой рукой (рис. 1).

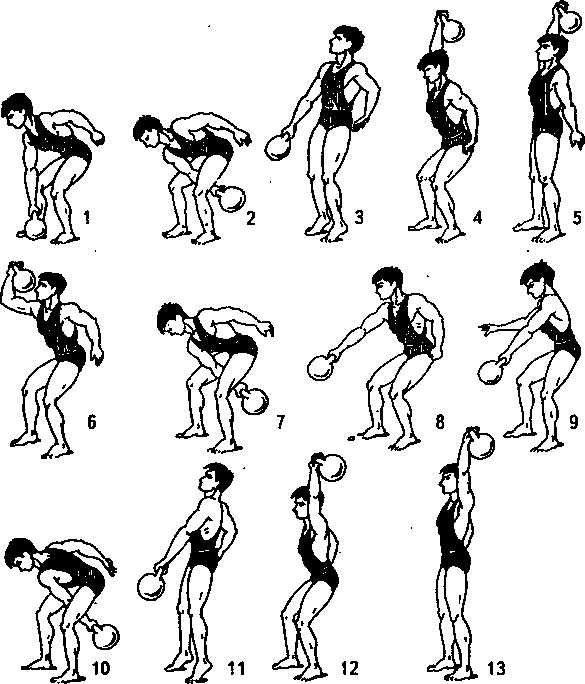


Рис. 1. Техника выполнения рывка: 1 — старт; 2 — замах; 3 — подрыв; 4 — подсед; 5 — фиксация; 6 — опускание; 7 — замах для перехвата; 8 — перехват (междумах); 9 — перехват (возвращение в замах другой рукой); 10 — замах другой рукой; 11 — подрыв другой рукой; 12 — подсед другой рукой; 13 — фиксация другой рукой.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.***

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями;

2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;

3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

***Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.***

Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Порядок проведения испытаний

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

сгибание ног в коленях;

удержание результата пальцами одной руки;

отсутствие удержания результата в течение 2 с.

***Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.***

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнят с установкой на максимальное количество повторений (до предела.)

***Бег на лыжах 3-5 км.***

Бег на лыжах - единственный, норматив ГТО, который можно сдавать только зимой.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО можно значительно улучшить навыки скоростного передвижения на лыжах и сформировать привычку активного отдыха на лыжне. Прогулки на лыжах традиционно считаются одним из самых эффективных методов укрепления физического здоровья.

Порядок проведения испытаний

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиНу 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

Техника и методика обучения лыжным ходам

Основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного) является скользящий шаг. Правильное выполнение этого элемента во многом обеспечивает высокую скорость передвижения на лыжах. Естественно, существенную роль в увеличении скорости играют отталкивание палками и движения туловищем, особенно при одновременных ходах. Кроме скользящего шага, при передвижении на лыжах (в первую очередь при преодолении подъемов) применяется беговой шаг (скользящий бег). В беговом шаге фаза скольжения невелика, частота движений высокая — лыжник почти переходит на бег с возможной небольшой фазой полета; при этом наблюдается и опора на палку. При передвижении на лыжах по глубокому снегу или в подъем используется и ступающий шаг (без фазы скольжения). Длина ступающего шага равна длине выпада. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада, длина его равна сумме длин скольжения и выпада. В бесшажном ходе выпад отсутствует и дли­на цикла равна длине скольжения.

Коньковый ход

Коньковый ход, как подводящее упражнение к изучению поворотов переступанием или совершенствованию отталкивания в скользящем шаге (например, у школьников), известен очень давно и нашел применение в практике работы по лыжному спорту.

Различают следующие варианты передвижения коньковыми ходами: полуконьковый одновременный ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношаж­ный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

Действия лыжника при передвижении данными способами не­сколько напоминают движения конькобежца — отсюда и пошло название хода.

***Плавание на дистанцию 50м.***

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

1) ходьбе либо касании дна ногами;

2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль на груди»:1) плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием; 2) плавание с помощью движений руками; 3) плавание кролем в полной координации.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль на спине»: 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук; 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «брасс»: 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанцией 25, 50м произвольным способом с уменьшающим интервалом отдыха.

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной координации.

***Стрельба из пневматической винтовки.***

Порядок проведения испытаний

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку — 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

произведен выстрел без команды спортивного судьи;

заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Типичные ошибки стрелков.

Весьма вредной ошибкой является сваливание винтовки (вид г), т. е. во время прицеливания мушка правильно установлена по отношению к прицелу и к точке прицеливания, но с некоторым наклоном всей винтовки в какую-либо сторону. Начинающие стрелки большей частью сваливают винтовку вправо.

Ошибку изготовки — сваливание винтовки необходимо ликвидировать в самом начале обучения стрельбе, так как стрелок может привыкнуть к удержанию винтовки с наклоном. Переучиваться потом будет очень трудно. При однообразном сваливании будет хорошая кучность попаданий, но взять поправку, т. е. определить, куда нужно вынести точку прицеливания, будет очень трудно. Например, если СТП оказалась ниже центра мишени и стрелок вынесет точку

прицеливания выше, то, если сваливание было вправо, пробоины окажутся не только выше, но и правее.

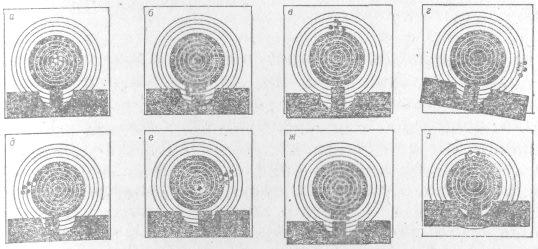
****

Рис. 7. Ошибки прицеливания при стрельбе с открытым прицелом:

а — правильное прицеливание; б — «мелкая» мушка — пули попадут ниже; в — «крупная» мушка — пули попадут выше цели; г — винтовка «свалена» вправо — пули попадут правее в ниже; д — мушка левее центра прорези прицела — пули попадут левее цели; е — мушка правее центра прорези прицела — пули попадут правее цели; ж — большой «просвет» — пули попадут ниже цели; з — мушка в «яблочке» — пули попадут выше цели

Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени №8,5 выстрелов).

**Формы деятельности обучающихся** (контрольные испытания).

Контрольные испытания проводятся в рамках муниципальных Фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ЗАТО Северска.

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные:

5 ступень- 16-17 лет (10-11 класс)

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 8,

обязательные тесты: бег на короткие и длинные дистанции, подтягивание ( Д отжимания или М рывок гири), наклон вперед.

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №   п/п | **Виды испытаний (тесты)** | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Описание: C:\Users\user\Desktop\гто\6 ступень\Значок ГТО 11 ступень серебро (мужчины и женщины 70 лет и старше)_files\1208_znachok-gto-2-stupen-bronza-.jpg | Описание: C:\Users\user\Desktop\гто\6 ступень\Значок ГТО 11 ступень серебро (мужчины и женщины 70 лет и старше)_files\1207_znachok-gto-2-stupen-serebr.jpg | Описание: C:\Users\user\Desktop\гто\6 ступень\Значок ГТО 11 ступень серебро (мужчины и женщины 70 лет и старше)_files\1206_znachok-gto-2-stupen-zoloto-.jpg | Описание: C:\Users\user\Desktop\гто\6 ступень\Значок ГТО 11 ступень серебро (мужчины и женщины 70 лет и старше)_files\1208_znachok-gto-2-stupen-bronza-.jpg | Описание: C:\Users\user\Desktop\гто\6 ступень\Значок ГТО 11 ступень серебро (мужчины и женщины 70 лет и старше)_files\1207_znachok-gto-2-stupen-serebr.jpg | Описание: C:\Users\user\Desktop\гто\6 ступень\Значок ГТО 11 ступень серебро (мужчины и женщины 70 лет и старше)_files\1206_znachok-gto-2-stupen-zoloto-.jpg |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12,00 | 11,20 | 9,50 |
| или бег на 3000м (мин, с) | 15,00 | 14,30 | 12,40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол. раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири 16 кг (кол. раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| или прыжок в длину с места  толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Метание спортивного снаряда:  весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 20,00 | 19,00 | 17,00 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27,30 | 26,10 | 24,00 | - | - | - |
|  | или кросс на 3 км (бег по  пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 19,00 | 18,00 | 16,30 |
| или кросс на 5 км (бег по  пересеченной местности) (мин, с) | 26,30 | 25,30 | 23,30 | - | - | - |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1,15 | 1,05 | 50 | 1,28 | 1,18 | 1,02 |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Количество видов испытаний (тестов) для знака ГТО | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

**Материально-техническое обеспечение.**

1. Перекладина съемная гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м)
4. Учебные гранаты 500 и 700 гр.
5. Палки эстафетные
6. Скакалки
7. Маты гимнастические
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
9. Рулетка измерительная
10. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
11. Секундомер
12. Стартовые колодки
13. Лыжное оборудование (лыжи, ботинки, крепления, палки лыжные)
14. Плавательные принадлежности (плавки, шапочка, очки)
15. Стрелковые принадлежности (пульки, пневмоническая винтовка, мишени)
16. Дорожка прямая беговая для дистанции 60 метров
17. Яма для прыжков в длину с разбега
18. Бассейн с дорожками 25 метров
19. Лыжная трасса для конькового и классического лыжных ходов
20. Тир стрелковый для пневмонических стрельб.
21. Гиря 16 кг.
22. Магнезия спортивная.

**Список литературы**

Список литературы для родителей и детей:

1. Ковалев Л.Н. «Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.

2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.

3. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа, 2004г. - 532 с.

4. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31)

5. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.

|  |
| --- |
| Список литературы для педагога: 1. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания  1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2011 г.  2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий.  Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006.  3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.  4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.:  Просвещение 2005 г  5. Былеева А.В. «Подвижные игры», М, «ФиС», 1982 г.  6. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического  воспитания детей 5-7 лет», 7. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей, М.: ТЦ Сфера, 2003 г.  8. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», М.: ТЦ Сфера, 2004 г.  9. Лепѐшкин В.А. «Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры», М.: Школьная Пресса, 2004 г.  10. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И., М.: Физкультура и спорт, 1998 г. |

**Календарно тематическое планирование 10-11 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема урока | Кол-во часов | Дата | |
| по плану | по факту |
| 1 | Т.Б. на занятиях по ГТО.  Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов)  5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Регистрация. | 2 |  |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции.  Техника бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 100м.  Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта. | 2 |  |  |
| 3 | Техника бега на средние и длинные дистанции.  Условно процесс техники бега на средние и длинные дистанции можно разделить на: старт и стартовый разгон,  бег по дистанции, финиширование.  Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2-3 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м. | 2 |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега.  Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки. | 2 |  |  |
| 5 | Метание гранты Юноши-700 гр., Девушки-500 гр.  Для отработки данного вида бросков целесообразно выполнять следующие упражнения:  метание гранаты (мяча) с одного шага. Поставить левую ногу в положение шага для метания с места, с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»;  имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела — на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5 — 3 стоп от правой, а левая рука — перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;  выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок гранаты или мяча. Упражнение выполняется под счет преподавателя;  имитация выполнения скрестного шага с помощью преподавателя или опытных занимающихся. Во время выполнения данного упражнения, обучающегося удерживают за правую выпрямленную руку. Это делается для того, чтобы ноги обгоняли туловище;  метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположе­на на расстоянии 10—12 м от линии броска. | 2 |  |  |
| 6 | *Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).*  Программа тренировок на турнике  Подтягивание средним хватом — 5 подходов по 5 повторений.  Узким хватом — 5 подходов по 5 повторений.  Широким хватом — 5 подходов по 5 повторений.  На одной руке — 3 подхода по 3 повторения.  *Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).*  Вот примерный план тренировок для новичков:  Неделя 1-3  1)Подтягивания на низкой перекладине – 5 подходов по 10 раз.  2)Негативные подтягивания – 4 подхода по 7 раз.  Неделя 4-5  1)Подтягивания с эспандером (или с партнером) – 5 подходов по 10 повторений.  2)Тяга верхнего блока – 3 подхода по 5 повторений (вес подбирается такой, чтобы выполнить это количество повторений).  3)Негативные повторения – 3 подхода по 10 раз. | 2 |  |  |
| 7 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.  Перед выполнением комплекса обязательно проделываются упражнения на растяжку и разминка. Каждое упражнение повторяется 6-8 раз.  Стоя выполняем плавные наклоны головы вперед, назад, влево и вправо.  Делаем круговые движения кистями вперед и назад.  Теперь делаем круговые движения руками на 8 счетов – вперед и назад.  Пальцы рук сплетены на затылке, делаем круговые движения тазом вправо, затем влево.  Ноги вместе. Возьмитесь за колени и вращайте их в одну и другую сторону.  Стараясь не перенапрягать связки коленей, делаем наклоны вперед, растягивая мышцы спины и ног.  Берем в руки гимнастическую палку (можно скакалку или полотенце, главное, чтобы расстояние между руками было шире плеч). Поднимаем руки с палкой вверх и выкручиваем плечевые суставы назад, возвращаемся в исходное положение. Со временем можно уменьшать расстояние между руками. | 2 |  |  |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.  Примеры упражнений начального этапа тренировок:  «Ножницы» (вертикальные и горизонтальные) – известное упражнение из школьной программы. Из и.п. (исходное положение) лежа на спине на твердой поверхности, выполнять «скрестные» движения ногами на высоте около 30см. Сначала в одной, затем в другой плоскости.  «Велосипед» — лечь на пол и немного приподнять плечи. Одновременное движение навстречу друг другу – локоть тянется к согнутому колену противоположной ноги, нога к локтю.  И.п. – лечь на спину и зафиксировать ступни. Руки за головой в «замке». Подъем корпуса до угла в 90град. с разведенными в сторону локтями.  И.п. – лежа на спине. Поднимать прямые ноги за голову до касания с полом, поочередно с правой и левой стороны.  «Двойной подъем» — одновременное поднятие туловища и согнутых в коленях ног.  «Уголок» на турнике – из положения «вис» поднять ноги до прямого угла и удерживать такую позу максимально долго.  И.п. – то же. Подъем прямых ног до касания с перекладиной и пауза в конечной точке. | 2 |  |  |
| 9 | Плавание 50 м (мин, с)  Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль на груди»:1) плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием; 2) плавание с помощью движений руками; 3) плавание кролем в полной координации.  4) Отработка старта с тумбы и поворотов у бортика. | 2 |  |  |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки с дистанции 10 метров. Тренировка в удержании ровной мушки.  Типичные ошибки стрелков.  Весьма вредной ошибкой является сваливание винтовки (вид г), т. е. во время прицеливания мушка правильно установлена по отношению к прицелу и к точке прицеливания, но с некоторым наклоном всей винтовки в какую-либо сторону. Начинающие стрелки большей частью сваливают винтовку вправо.  Ошибку изготовки — сваливание винтовки необходимо ликвидировать в самом начале обучения стрельбе, так как стрелок может привыкнуть к удержанию винтовки с наклоном. Переучиваться потом будет очень трудно. При однообразном сваливании будет хорошая кучность попаданий, но взять поправку, т. е. определить, куда нужно вынести точку прицеливания, будет очень трудно. Например, если СТП оказалась ниже центра мишени и стрелок вынесет точку  прицеливания выше, то, если сваливание было вправо, пробоины окажутся не только выше, но и правее. | 2 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Техника прыжка с места делится на:  подготовку к отталкиванию  отталкивание  полет  приземление  Комплекс упражнений для прыжков.  1. Подскоки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.  2. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу.  3. Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги: оттолкнуться левой ногой, приземлиться на правую, с пружинить; оттолкнуться правой ногой, приземлиться на левую, с пружинить. Увеличить ширину прыжка. Усиленно работать руками.  4. Подскоки на обеих ногах: прыжок, приземлиться в присед, с пружинить, прыгнуть на обеих ногах в приседе, прыжок вверх выпрямившись, приземлиться в присед и т. д. Движения руками вверх.  5. Прыжки вверх на месте толчком обеими ногами: ноги врозь; ноги врозь, правая (левая) вперёд; поджав колени прыжок согнувшись (ноги врозь или вместе, пальцы касаются подъема ноги); прыжок прогнувшись (ноги назад, руки взмахом вверх - назад); прыжок полукольцом.  Во время прыжков делать движения головой, как бы ударяя по мячу, вперёд, в стороны.  Все указанные в этом пункте прыжки можно выполнять с промежуточным подскоком, т. е. прыжок, с пружинить, прыжок и т. д. Те же упражнения, но без промежуточного подскока.  6. Те же прыжки выполнять из приседа и с пружинить 3 раза, 2 раза, 1 раз.  7. Все виды прыжков, указанные в пункте 5, проделать комбинированно с промежуточным подскоком, т.е. прыжок с поджатыми коленями, с пружинить; прыжок ноги врозь, с пружинить; прыжок прогнувшись, с пружинить и т. д. Проделать ту же комбинацию без промежуточного подскока.  8. «Русская пляска». Присев на корточки, поочередно выбрасывать вперёд то левую, то правую ногу (ногу ставить ступнёй вперёд). То же, ногу в сторону (ставя ступню на внутреннее ребро). Руки на пояс.  9. «Попрыгунчик». Прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра; прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т. д. | 2 |  |  |
| 12 | *Рывок гири 16 кг (юноши)*  Тренировка рывка гири.  1. Рывок гири. Движение выполняется многократно, до утомления, но не до отказа. Такая нагрузка называется субмаксимальной, то есть вы делаете 90-95 процентов движения от вашего личного рекорда. Например, пудовик вы рвете 20 раз, следовательно, вам нужно выполнить 17-18 повторений – по одному подходу каждой рукой. Начинать надо более слабой рукой. После этого отдых 3-4 минуты.  2. Рывок гири. Количество повторений – 80 процентов от результата в предыдущем упражнении. 3 подхода. Отдых между ними 2-3 минуты.  3. Жим одной или двух гирь от плеча. 2-3 подхода, количество повторений такое же, как в упражнении №2.  4. Подъем гири на бицепс. Присев, хват за дужку снизу. Выпрямившись и сгибая руку в локтевом суставе, тянуть гирю к плечу. Разрешается упирать руку в живот. 2-3 подхода каждой рукой, количество повторений, как и в предыдущем упражнении.  *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)*  Отжимания от пола с возвышенности (бруски, степ-платформы, гири и прочее) с широкой постановкой рук.  Отжимания от пола со средней постановкой рук (когда ладони чуть шире плеч).  Отжимания от пола с максимально широкой постановкой ладоней (амплитуда движения будет короткой, но упражнение направлено на растягивание грудных мышц).  Поочередные отжимания на каждую из рук (упор на двух руках, но при выполнении. Вы должны сначала сместиться больше на правую руку, заставив ее сокращаться больше, потом на левую, и так по очереди).  Отжимания от пола с неполным выпрямлением рук (разгибайте руки не до конца). | 2 |  |  |
| 13 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Упражнения на гибкость:  Из положения стоя (ноги врозь, руки на талии). Правую руку поднимаем вверх и совершаем пружинящие наклоны влево, потом меняем сторону.  Ноги на ширине плеч, стойка – мельница. Наклонившись вперед, выполняем пружинящие движения поочередно то к правой ноге, то к левой. Стараемся при наклонах достать пальцами до пола и ноги не сгибаем.  Руки на талии, совершаем плавные круговые движения туловищем в горизонтальной плоскости в обе стороны. | 2 |  |  |
| 14 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.  «Ножницы» (вертикальные и горизонтальные) – известное упражнение из школьной программы. Из и.п. (исходное положение) лежа на спине на твердой поверхности, выполнять «скрестные» движения ногами на высоте около 30см. Сначала в одной, затем в другой плоскости.  «Велосипед» — лечь на пол и немного приподнять плечи. Одновременное движение навстречу друг другу – локоть тянется к согнутому колену противоположной ноги, нога к локтю.  И.п. – лечь на спину и зафиксировать ступни. Руки за головой в «замке». Подъем корпуса до угла в 90град. с разведенными в сторону локтями.  И.п. – лежа на спине. Поднимать прямые ноги за голову до касания с полом, поочередно с правой и левой стороны.  «Двойной подъем» — одновременное поднятие туловища и согнутых в коленях ног.  «Уголок» на турнике – из положения «вис» поднять ноги до прямого угла и удерживать такую позу максимально долго.  И.п. – то же. Подъем прямых ног до касания с перекладиной и пауза в конечной точке. | 2 |  |  |
| 15 | Бег на лыжах 3-5 км.  Упражнения для освоения техники конькового способа передвижения на лыжах:  Упражнение 1 — перенос веса тела с лыжи на лыжу без палок. Замечания: руки находятся сзади, не толкаемся ногой, вес на каждую лыжу переносим полностью.  Упражнение 2 — перенос веса тела с лыжи на лыжу с палкой на плечах. Замечания: лыжа должна находиться перпендикулярно направлению скольжения, опять не толкаемся в сторону, полный перенос тела на скользящую лыжу.  Упражнение 3 — перенос веса тела с лыжи на лыжу с палками на вытянутых руках. Замечания: руки и плечи — одно целое, палки перпендикулярны направлению скольжения, полный перенос веса, руки горизонтальны.  Упражнение 4 — двушажный ход без палок. Замечания: туловище обращается в сторону скользящей лыжи.  Упражнение 5 — двушажный ход с палками. Замечания: туловище обращается в сторону скользящей лыжи, палки касаются земли одновременно. | 2 |  |  |
| 16 | Контрольные испытания в рамках муниципального Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ЗАТО Северска. | 2 |  |  |
| 17 | Т.Б. на занятиях по ГТО. Анонс следующих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Занятия с образовательно-познавательной направленностью. Понятие (физическая подготовка) физические качества, средства и методы их развития. | 2 |  |  |
| 18 | Бег на лыжах 3-5 км.  Упражнение 6 — Учимся кантовать лыжу.  Упражнение 7 — Одношажный полуконьковый без палок. Замечания: руки сзади, вес тела в основном лежит на скользящей лыже, толкаемся полной ступней, выдерживаем постоянный угол постановки лыжи.  Упражнение 8 — Палки на плечах, отталкивание ногой.  Упражнение 9 — Палки под копчиком. Замечания: быстрая смена скользящей лыжи.  Упражнение 10 — Удвоенный одношажный. Замечания: лыжи несем параллельно, малый угол между лыжами при смене скользящей.  Упражнение 11 — Полноценный одношажный. | 2 |  |  |
| 19 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Главнейшими навыками, как мы уже говорили, в прыжках в длину являются правильное и сильное отталкивание, а также скорость разбега. Помимо общих упражнений, тренеры советуют выполнять следующие:  бегайте, высоко поднимая бедра: по 20 раз на каждую ногу медленно, затем со средней скоростью и, наконец, с максимально возможной скоростью;  тренируйте руки – это немаловажно для придания ускорения телу. Исходное положение: стоя, ноги чуть согнуты. Выполняйте интенсивные махи руками, как во время бега. Сделайте 2 сета по 25-30 секунд;  не пренебрегайте полиметрическими тренировками. Выполните несколько сетов с чередованием: заскоки на ступеньку, спрыгивания с нее, взрывные прыжки перемежайте с выпрыгиванием на дальность. Следите за правильностью толчка;  занимайтесь с утяжелением – для тренировки силы отталкивания — это очень эффективный метод. Держа на плечах гриф от штанги или штангу (максимум 30 кг) ходите по залу, обращая особое внимание на то, чтобы в высшей точке разгибания толчковая нога была полностью выпрямлена, а бедро маховой ноги при шаге было параллельно полу. | 2 |  |  |
| 20 | *Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).*  Подтягивание средним хватом — 5 подходов по 10 повторений.  широким хватом — 5 подходов по 10, повторений.  узким хватом — 5 подходов по 8 повторений.  *Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).*  Неделя 6-9  1)Подтягивания на турнике — 3 подхода. Стараться подтянуться 2-3 раза в каждом подходе (если не получается – с рывками).  2)Тяга верхнего блока – 3 подхода по 12 повторений (вес подбирается такой, чтобы выполнить это количество повторений).  Неделя 10 и далее  1)Выполнять 5 подходов подтягиваний на максимум (иногда менять хваты).  2)При необходимости включить в тренировку вспомогательные упражнения. | 2 |  |  |
| 21 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.  Садимся на пол и с усилием дотягиваемся до стоп, ложась грудью на бедра.  Сидя на полу, разводим ноги как можно шире и стараемся дотянуться к стопам по очереди.  Садимся на пол, одну ногу оставив прямой, другую согнув и прижав стопу к бедру прямой ноги. Теперь наклоняемся вперед, дотягиваясь до стопы ровной ноги.  Сидим на полу, держа одну ногу прямой, а вторую согнув в колене и направив голень со стопой назад, внутренней частью бедра и колена касаясь пола. Бедро принимает положение, перпендикулярное ровной ноге, а пятка смотрит назад. Тянемся к ровной ноге. | 2 |  |  |
| 22 | Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине.  Садимся на пол. Закрепляем гантель к ступням ног. Опираемся на руки. На вдохе приподнимаем ноги, сгибаем их в коленях и немного наклоняемся назад. Повторяем 10 раз. При этом задействованы мышцы талии, ягодиц и ног. Лежа на полу, поднимаем руки и ноги вверх. И 10 раз приподнимаем верхнюю часть тела. Работают мышцы верхней части пресса.  Следующее упражнение выполняется при помощи тренажера «Колесо». Его можно найти в тренажерном зале. Садимся на пяточки, руками хватаемся за колесо. Потихоньку начинаем вытягиваться вперед. При завершении упражнения все тело должно опуститься на пол. Ложимся на пол, коленки согнуты. Начинаем поднимать верхнюю часть тела к ногам. Не стоит подниматься рывками. Подъем должен осуществляться при помощи пресса.  Данное упражнение направлено на укрепление мышц пресса и ягодиц. Ложимся на пол, ладони находятся под ягодицами. Приподнимаем ноги и начинаем выполнять «ножницы». | 2 |  |  |
| 23 | Плавание на дистанцию 50м.  Упражнение для закрепления техники плавания способом «брасс»: 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами). | 2 |  |  |
| 24 | Стрельба из пневматической винтовки с дистанции 10 метров.  Тренировка в стрельбе без пуль из винтовки  Задание – координация всех подготовительных действий стрелка: удержание винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания, координация всех действий при стрельбе.  Изготовиться для стрельбы и прицеливаться в мишень. Удерживать наводку винтовки в течение 2–10 мин. в зависимости от подготовки стрелка. При этом приклад винтовки все время находится в выемке плеча, руки устойчиво держат винтовку, положение ведущего глаза относительно прицела фиксируется прижатой к прикладу щекой.  Дыхание ровное и неглубокое. Через равные промежутки времени дыхание надо задерживать на полу вдохе на 7–10 сек. для выработки полного автоматизма однообразного и плавного нажатия на спусковой крючок.  Повторить то же самое с прицеливанием с помощью учебного удлинителя прицельной линии.  Это упражнение повышает специальную физическую выносливость стрелка и дает значительное улучшение результатов стрельбы. | 2 |  |  |
| 25 | Бег на лыжах 3-5 км.  Упражнение 12 — Палки на плечах. Замечания: толкаемся полной ступней.  Упражнение 13 — «Повторяй за мной».  Упражнение 14 — Переменный без палок. Туловище поворачивается в сторону скольжения.  Упражнение 15 — Переменный c одной палкой.  Упражнение 16 — Полноценный переменный. | 2 |  |  |
| 26 | Контрольные испытания в рамках муниципального Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ЗАТО Северска. | 2 |  |  |
| 27 | *Рывок гири 16 кг (юноши)*  1. Ложиться и вставать с гирей. Упражнение развивает координацию. Выполняется следующим образом. Поднять гирю (сделать рывок) на выпрямленную руку. Опуститься на колено, противоположное руке с гирей. Ладонью свободной руки опереться о пол. С ладони опуститься на локоть, одновременно выпрямляя ноги. Лечь на спину, продолжая держать гирю в прямой руке. Затем встать. Проделать тоже с гирей в другой руке. 2-3 подхода, количество повторений, как в предыдущем упражнении.  2. Стоя, гири в прямых руках. Разведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Количество подходов и повторений, как в предыдущих упражнениях.  3. Стоя, руки за спиной, в них – гиря. Приседания. 2-3 подхода, количество повторений – 80 процентов от максимально возможного. В дальнейшем количество повторений мы просто будем выражать цифрой, которая будет означать проценты от максимального. (2 – 3x80).  *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)*  разминка  первый подход — до 8 отжиманий перерыв — 1 минута второй подход – на два отжимания меньше, чем в первом перерыв – 1 минута  третий подход –5 повторов перерыв – 5 минут  четвертый подход – 5 отжиманий следующие два сета по пять повторов с минутным отдыхом | 2 |  |  |
| 28 | Плавание на дистанцию 50м.  Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанцией 25, 50м произвольным способом с уменьшающим интервалом отдыха.  Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной координации. | 2 |  |  |
| 29 | Стрельба из пневматической винтовки с дистанции 10 метров.  Изготовка для стрельбы сидя за столом:  Стрелок садится за стол или становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислоняться грудью к ребру стола или стойки, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением грудных мышц.  Винтовку надо взять правой рукой за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева сверху, а остальные три пальца – слева снизу. Левой рукой взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони, ближе к большому пальцу. Затем надо наклониться над столом и опереться на него локтями. При этом левые локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться под винтовкой или несколько левее – в зависимости от телосложения стрелка. Правый локоть располагается сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на приклад так, чтобы она всем весом опиралась на гребень приклада, а мышцы шеи не напрягались. Глаза по возможности смотрят прямо в прицел.  Ноги стрелок располагает так, как ему удобно, примерно на ширине плеч.  Самоконтроль принятого положения производится 2–3 раза. Он заключается в том, что после принятия данного положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем открывает их и проверяет совмещение точек наводки винтовки и прицеливания. Если оказалось, что ровная мушка винтовки не совпадает с точкой прицеливания, то надо уточнить наводку винтовки, не нарушая систему «стрелок – оружие», т.е. не сдвигая винтовку относительно тела стрелка. | 2 |  |  |
| 30 | Метание гранаты юноши-700 гр., девушки-500 гр..  1.Метание гранаты на дальность из различных (ранее изученных) исходных положений.  2.В парах. Имитация начала финального усилия. Метающий находится в и. п. для метания с места, стоя боком в направлении метания, рука отведена назад и выпрямлена. Партнер, стоя сбоку-сзади, держит метающего правой рукой за кисть, левой, упираясь в лопатку, подталкивает его вперед. Движение начинается с поворотом правой ноги пяткой наружу с последующим ее разгибанием, продвижением таза вперед на левую ногу и продвижением грудью вперед-вверх. Одновременно с этим рука сгибается в локтевом суставе. Партнер, придерживая кисть, помогает согнуть в нужном направлении руку в локтевом суставе, дает почувствовать работу мышц в этом положении.  3.Метание гранаты, стоя боком в направлении метания. Перед выполнением броска 1 — 2 раза проимитировать начало финального усилия и после возвращения в и. п. выполнить бросок.  4.Метание гранаты с места, стоя боком в направлении метания в коридор шириной 10 м.  5.Имитация постановки левой ноги и захвата снаряда при выполнении броскового шага.  6.Метание гранаты с одного шага (рис. 5). Упражнение выполняют в парах. Партнеры находятся друг от друга на расстоянии, обеспечивающем ловлю мяча после отскока от земли.  7.Метание гранаты с одного шага на дальность в коридор шириной 10м. Проводится в виде соревнования, с объявлением результатов, предоставляя каждому учащемуся три попытки. | 2 |  |  |
| 31 | Бег на 100 м.  Комплекс упражнений для увеличения скорости  Для развития выносливости и увеличения скорости в день, когда должны выполняться силовые упражнения, можно заняться следующим.  Бег с препятствиями: на дорожке в шахматном порядке размещают 10 предметов равной высоты на расстоянии шестьдесят сантиметров друг от друга. Предметы перепрыгивают.  Выпады в прыжке со сменой ног в воздухе. Количество повторений: 10 раз.  Выпрыгивания на максимальную высоту из полуприседа. Количество повторений: 10 раз.  Подскоки с растягиванием шагов в длину и высоту, во время бега. Упражнение напоминает олений бег.  Прыжки на одной ножке на месте полезны для спринтерского бега. Нельзя касаться пола пяткой. Продвижение вперед должно быть незначительным.  Перепрыгивания с одной ноги на другую. | 2 |  |  |
| 32 | Бег на длинные дистанции 2-3 км.  Сначала беговая разминка – 4 км, затем упражнения на гибкость.  Далее сама круговая тренировка, которая разделена на серии, или блоки. Их сложность, нагрузка, количество изменяются в зависимости от времени, сезона и подготовленности спортсменов.  Тренировка длится от 40 минут до 1 часа. Эффект достигается главным образом, за счет соблюдения четной дозировки и минимального интервала отдыха (30 сек между упражнениями в сериях, и полторы минуты между самими блоками).  I блок: барьерная серия (упражнения с барьером)  1. И.п. стоя лицом к барьеру, перенос ноги за барьер и возвращение ее в И.п. —30 с на одну ногу, 30 с отдыха, 30с на другую ногу, 30 с отдыха.  2. И.п. стоя лицом к барьеру, перешагивание через барьер вперед и возвращение в И.п. — 30 с одной ногой и через 30 с отдыха 30 с другой ногой, 30 с отдыха.  3. И.п. стоя сбоку от барьера, перенос (с подпрыжкой) через барьер прямой ноги —30 с одной ногой, 30 с отдыха, 30 с другой ногой, 30 с отдыха.  4. И.п. стоя сбоку от барьера, стоя на месте (круговым  движением) перенос прямой ноги через барьер, не опуская ее на землю — 30 с одной ногой, 30 с отдыха, 30 с другой  ногой, 30 с отдыха.  5. Как упр. № 3, только через середину барьера, перешагивание боком через барьер (с подпрыжкой) в одну  сторону и возвращение в и.п. —30 с. Завершить блок пробежкой на 200 м (темп чуть быстрее разминочного бега), перед следующим блоком 1,5 мин отдых. | 2 |  |  |
| 33 | Прыжки в длину с разбега.  Специальные прыжковые упражнения включают в себя подскоки, прыжки вперед с места, многоскоки толчком двух ног – «лягушка», прыжки с ноги на ногу – «с кочки на кочку» и другие. В условиях спортивного зала рекомендуется следующий набор специальных прыжковых упражнений. Во-первых, это прыжки на корточках во всех направлениях (прыжки можно сопровождать кувырками). Во- вторых, запрыгивания, например, на гимнастического коня из положения на корточках и спрыгивания с него.  Существует целый комплекс прыжков с применением длинных лавок. Вот некоторые упражнения этого комплекса:  1. Перепрыгивание лавки разными типами прыжков: на одной, двух ногах, стоя, из положения на корточках.  2. Прыжки по лавке: на одной ноге, на корточках передом, боком.  3. Прыжки по лавке со сменой ног на каждый прыжок.  4. Прыжки через лавку.  Кроме того, в качестве специальных упражнений можно делать различные перепрыгивания через партнера, верхние махи и удары ногами с выпрыгиванием, удары ногами с прыжком вперед, в сторону, назад.  Предлагаются следующие упражнения. Подпрыгивания из упора лежа с отрывом от земли как рук, так и ног. Их можно сопровождать хлопками ладоней перед грудью и за спиной. Усилия взрывные.  Перемещения прыжками по залу в разных направлениях в упоре лежа с согнутыми в локтях руками на кистях, кулаках, ладонях.  Из положения упор лежа, руки выпрямлены, спина прогнута вниз – прыжком подтянуть ноги, не сгибая колен, руки от пола не отрывать. Сразу вторым прыжком занять исходное положение.  Прыжковые упражнения, приведенные выше, достаточно тяжелые, требуют для выполнения хорошей физической формы. | 2 |  |  |
| 34 | Контрольные испытания в рамках муниципального Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ЗАТО Северска. | 2 |  |  |

Таблицы подсчета V ступень ГТО

[Девушки 16-17 лет V ступень ГТО](https://s.siteapi.org/8ed7dd5562cb0bf/docs/byag8986a7ksok0gs44480swgkwggk)

Таблица



[Юноши 16-17 лет V ступень ГТО](https://s.siteapi.org/8ed7dd5562cb0bf/docs/lo3jqdpe19ckgscwkkc8gwoo08wwkk)

Таблица

